



## Rotbarsch auf buntem Frühlingsgemüse

### Zutaten

- 90 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 500 ml Wasser
- 400 g Rotbarschfilets
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Möhre putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüse darin ca. 3 Min. garen, abgießen und 150 ml Kochflüssigkeit auffangen. Das Gemüse gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.
4. Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen.
5. Kochflüssigkeit mit Sahne erwärmen. MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne einrühren und kurz aufkochen. Über den Fisch und das Gemüse geben. Im Backofen ca. 30 Min. garen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	517 kcal
Fett	26 g
Protein	43 g

🕒 50 Minuten

⊕ 2 Portionen